



Cuisine et  
dépendances

## Pain de saumon aux courgettes



*Ce cake est ultra-moelleux, sa particularité reposer sur son absence de farine, qui est avantageusement remplacée par des flocons d'avoine. On obtient une pâte légère, qui ne risque pas d'être étouffante ou bourrative et assez humide. J'ai testé une garniture de saumon et courgettes pour ce premier essai mais on peut varier les légumes et les poissons selon son goût le contenu de ses placards. Le beaufort, avec son parfum fruité, apporte une touche plus marquée que l'emmental râpé qui peut le remplacer la cas échéant.*

Ingrédients (pour un petit moule à cake) :

- 1 courgette moyenne
- 1 boîte de saumon en conserve (env. 200g)
- 100 g de flocons d'avoine
- 20 cl de crème fraîche légère
- 50 g de beaufort
- 2 gros œufs
- 1 cuil à soupe de concentré de tomates
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180 °C).

Couper les extrémités de la courgette, la couper en petits dés en gardant la peau. Réserver.

Égoutter le saumon en conserve, l'émietter à la fourchette.

Râper le beaufort.

Dans une grande jatte, fouetter les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Ajouter la crème fraîche et le concentré de tomates, mélanger à nouveau. Verser les flocons d'avoine, les dés de courgette, le saumon émietté et le fromage râpé. Mélanger le tout pour répartir les dés de courgette uniformément.

Enfourner et laisser cuire entre 30 et 45 minutes.

Servir chaud ou froid, démoulé et coupé en tranches.

Recette inspirée de celle-[ci](#).

*Le 19 Juin 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/06/19/18267100.html>